

EFT Stofwisseling Protocol

1. Vraag jezelf hoe goed je stofwisseling werkt en geef dat een percentage (100% is optimaal). Laat een getal opkomen of raadt het. Je hoeft het niet helemaal precies te raden, je gebruikt het vooral om te vergelijken.
2. Klop een ronde: "ook al werkt mijn stofwisseling maar voor%, ik accepteer en houd van mijn lichaam."
3. Volgende ronde: "Ik wil alles wat mijn lichaam vertraagt nu loslaten en ik accepteer en houd van mijn lichaam."
4. Volgende ronde: "Ik wil alles wat mijn lichaam vertraagt nu repareren en ik accepteer en houd van mijn lichaam."
5. Vraag jezelf hoe goed je stofwisseling nu werkt (in een percentage). Stel vast wat het verschil is. Let op: je streeft naar een stofwisseling die VOOR JOU goed werkt, niet dat van een ander (dus niet "net als Marietje die alles kan eten en nooit een gram aankomt..."). Je lichaam kan zich alleen aanpassen aan wat bij jou en jouw behoeften past. Vraag daar dus om.

Analyseer

Er kunnen dingen opgekomen zijn tijdens het kloppen waarvan je je niet bewust was. Kijk of je die apart wil behandelen (herinneringen, problemen in je dieet, trauma, overtuiging, gedrag etc.). Zoals bij alle EFT: gebruik je intuïtie en laat dat je leiden naar wat nog meer aangepakt moet worden. Je kunt ook ontdekken dat je bezig bent geweest om je stofwisseling op te peppen met koffie, voedsel en andere stimulantia. Wellicht wil je daar ook veranderingen in aanbrengen zodat het beter past bij je nieuwe energie niveau.

Hoe verder

Doe dit protocol dagelijks voor 3 weken en laat je verrassen (schrijf om het bij te houden op met welk percentage je dag begint en hoe je dag eindigt). Let op: soms beïnvloedt dit protocol je slaapbehoefte. Mensen met een hogere stofwisseling hebben minder behoefte aan slaap.

Succes!

Warme groet,
Gabriëlle Rutten